TU ești cel care deține butonul motivării

...și te poți motiva de unul singur, oricând dorești și fără ajutorul nimănui!

CONNIE LARKIN

CUPRINS

Introducere 5

Instrucțiuni - cum să citești acest e-book 7

Cât valorează părerile tale 10

Te p... pe ele! 13

M-ai sculat din somn! 19

NU este NIMENI acolo! 24

Ce te oprește să ai ce vrei, unde nu ai ce vrei 28

Dacă te raportezi doar la “eu”, “ce nu ai”
și “cine-i de vină”, ești pierdut 34

Dragoste necondiționată 38

Frica de fericire 45

Copiii tăi nu sunt copiii tăi 49

25% din cunoaștere vin din practică 53

Încheiere 59

INTRODUCERE

Dacă te uiți, cu adevărat, nu există un cuvânt sau o idee care să nu fi fost deja spus/ă, gândit/ă, comunicat/ă de altcineva înainte.

Rareori apare cineva care face un salt măreț (breakthrough) în gândire și descoperă cunoaștere dincolo de limitele intelectului nostru, dându-ne tuturor, apoi, acces la noi paradigme.
Când cineva a rostit pentru prima dată că pământul era rotund, nu plat, este un exemplu de o nouă cunoaștere, o cunoaștere nerostită de cineva până atunci.

Cine știe acest lucru știe, de asemenea, că orice lucru extraordinar pe care îl împărtășește cu alții, sub orice formă, nu îi aparține. Cunoașterea **este** și noi doar o **accesăm**.
Pentru mine, Socrate exprima asta cel mai frumos, când spunea că el nu se consideră decât o moașă, mijlocind nașterea copilului, dar neputându-și lua responsabilitatea pentru frumusețea și perfecțiunea lui.

Atunci, ce este unic în scrierile oamenilor, dacă vorbim de scris?
Ca de exemplu, în acest e-book - unealtă de marketing, care să adune date personale, bla bla bla...

...unice sunt:
* **intenția** cu care scriu (ca ceea ce scriu să facă o diferență pentru cititor)
* **faptul că e bazat pe experiență.**

Dacă te bazezi pe propria experiență, chiar dacă folosești

cuvintele altora, ca atunci când îi citezi, este o expresie unică a cine ești.
Dacă doar spui lucruri pentru că sunt “deștepte”, ca să “dai bine” sau “că fac bani”, nu ești decât un “papagal”, cum spunea Osho.

Mărturisesc că am simțit pe propria-mi piele că a fi “papagal” este plin de suferință. Prima condiție necesară pentru a descoperi dacă ești sau nu “papagal” este să fii PREZENT și apoi AUTENTIC; dacă nu ești nici măcar prezent, pe lângă faptul că ești “papagal”, ești și mort, acesta din urmă fiind motivul pentru care nu simți suferința asociată cu neautenticitatea.

Nu știu prin ce grație divină, imposibil de înțeles cu mintea mea, într-o zi, mi s-a deschis calea libertății de a fi, astfel încât să nu mor un “papagal”.

Sunt profund recunoscătoare.

INSTRUCȚIUNI - CUM SĂ CITEȘTI ACEST E-BOOK

Ce este scris în acest e-book nu sunt părerile mele, ci experiențele mele.

Tipul de conversație este unul care în engleză se cheamă “sharing”, fiind tradus prin cuvântul “împărtășire”. În alte cuvinte, împărtășesc cu cei care citesc, experiențe din viața mea, deschideri și realizări pe care le-am avut.

Acest lucru nu invită să vă dați cu părerea. Părerile, când este vorba de experiența cuiva, sunt nerelevante. Cum nu am intenția să fiu judecată ca fiind arogantă, capitolul I va lămuri locul din care vin eu, când fac afirmația că părerile sunt nerelevante.

Citiți fiind prezenți la experiențele voastre, din viața voastră. Experiențele voastre sunt relevante, nu părerile voastre; acestea din urmă vă pot chiar opri de la a primi valoarea celor împărtășite în acest e-book.

Adevărata valoare nu vine din citit și distrat pe baza “poveștilor”, ci din identificarea de situații similare în viața voastră, acest lucru ajutându-vă să distingeți mecanisme ucigătoare de vitalitate, armonie, dragoste, potențial.

Nu vă folosiți de ce citiți pentru a-i analiza pe alții!
Nu funcționează!

Dacă vă apucați să vă uitați la alții prin prisma a ceea ce scriu eu, vă îngropați sub și mai mult balast.

Ca o conversație ajutătoare, considerați că tot ce este “funcțional” este făcut de alții, iar ***ce nu este funcțional este opera voastră***. Când vă uitați așa, vă uitați pentru

cauza nefuncționalității la voi și aveți șansa să deblocați ce nu funcționează acum.

E-book-ul ăsta nu este ceva de citit dintr-o răsuflare, este un antrenament. Eu citesc cărți, aceleași, de treizeci de ani. Sunt cărți de antrenamente ontologice. De fiecare dată când mă uit pe ele, este ca și cum aș mai urca o treaptă în ceea ce văd. Este de ajuns să deschid cărțile alea, oriunde și orice citesc mă conectează la putere și libertate.

Dacă veți privi ce citiți din perspectiva că "știați deja", puteți arunca la gunoi e-book-ul. Doar ca informație, sau ca validare a propriei "erudiții", nu face chiar doi bani.

Nu credeți un cuvânt din ce spun! Nu vorbesc sau scriu în "adevăruri". Dacă doar credeți, fără să fie real în experiența voastră, este "mai mult din ceea ce aveți deja", și nu cred că asta doriți.

Fiți deschiși să considerați, să vă uitați, să vedeți și luați doar ce vă este benefic; restul, ignorați-l!

“Maeștrii învățăturilor secrete spun că adevărul învățat de la alții nu are nicio valoare, și că singurul adevăr care este viu și eficient, care este de valoare, este adevărul pe care îl descoperim noi înșine.

.....

Ce trebuie înțeles este că teoriile și doctrinele de orice fel sunt fabricații ale minții noastre.”

(*“Învățăturile secrete ale budiștilor tibetani”*, de Alexandra David-Néel)

Și da, ne folosim de minte pentru a ajunge la “adevărul nostru”. Sunt și au fost oameni, de-a lungul istoriei umanității, care au reușit să comunice astfel încât ceilalți să se audă pe ei înșiși. Alan Watts a exprimat acest lucru astfel: “nu știu ce gândesc până nu te aud vorbind”. Dacă nu te vei bloca în “povești și a-ți da cu părerea despre ele”, dacă ești norocos și ți-e dat, poate te vei auzi gândind.

Îți doresc să reușești!

CÂT VALOREAZĂ PĂRERILE TALE

DISTINCȚIE: Iluzia importanței de sine

Încep e-book-ul cu această primă distincție, pentru a clarifica una dintre instrucțiuni. Mai intâi, trebuie dată la o parte posibila reacție de revoltă legată de afirmația despre “nerelevanța părerilor”, pentru a putea primi valoare din materialul scris în acest e-book.

Un prieten foarte special pentru mine a împărtășit odată în contextul unui curs pe care îl conducea, următoarea poveste.

Spunea că, într-o dimineață londoneză, a intrat într-un bar, s-a dus la barman și i-a cerut o cafea. În schimb, i-a dat barmanului o liră și o părere.
A doua zi a intrat, din nou, în același bar și a cerut o cafea. În momentul, însă, în care a băgat mâna în buzunar, a realizat că își uitase portofelul acasă. L-a întrebat pe barman dacă putea, în schimbul cafelei, să îi dea doar o părere.
Barmanul a spus că nu era de-ajuns.

Ce delectare!
Părerea ta nu face nici cât o cafea!
Ce mi s-a așternut pe față, chiar și acum când scriu, a fost un zâmbet de luare peste picior; ironia față de sine este fascinantă: părerile mele nu fac nici măcar cât o cafea. Ha!

În urma poveștii, când m-am uitat cu atenție am văzut că eu nu dădeam doi bani pe părerile oamenilor. Nici acum nu dau. De asemenea, nu dau doi bani pe părerile mele, în

concluzie nu le dau.
Pentru mine, părerile sunt conversații moarte, care nu fac altceva decât să plictisească. Doamne, și cunosc oameni care parcă intră în priză când îi întrebi ceva și cern monoton chestii fără cap și fără coadă, ca un gramofon stricat punând la infinit aceeași placă. Cunoașteți astfel de persoane?
Interesant ar fi să vedeți dacă sunteți voi înșivă astfel de persoane.

Am foarte puțină toleranță la a asculta oamenii care vorbesc "în păreri".
Când, totuși, am de-a face cu ei, am destul antrenament pentru a rupe șirul mort al conversațiilor neconcludente. Dacă o persoană cu care am de-a face este iremediabil "dusă", sunt politicoasă, ascult cât este minim cuvenit pentru respect și ***aleg să mă "antrenez în răbdare și prezență"***; astfel dau valoare timpului pe care altfel l-aș fi irosit. Și evident, nu fac cum fac unii oameni pe care îi cunosc: dau din cap, repetând mecanic și sufocant 'da, da, da', chiar înainte ca eu să termin o idee. Am observat că acest lucru pe mine nu face altceva decât să mă irite, arătându-mi că nu sunt ascultată, și că doar se prefac că mă ascultă.
În astfel de cazuri, cum mă prind ce se întâmplă, mă opresc brusc din comunicarea mea și, dacă nu plec, îi întreb ceva relevant la ce voiau ei să spună.
Personal nu vorbesc niciodată ca să mă aflu în treabă.

Punându-mi provocarea de a fi prezentă și de a respecta orice spun cei cu care mă aflu în conversație, sunt autentică și, la plecare, pot să îmi exprim cu adevărat respectul față de mine, de ei, așa cum sunt și cum nu sunt, și față de viață în general.

Când vorbesc despre păreri, așa cum am făcut-o mai sus, nu mă refer la părerea unui arhitect despre schița unei

case sau a unui medic care îți dă un diagnostic. Mă refer la părerile pe care oamenii le dau fără să aibă o pregătire și fără să le fie cerute. Desigur, dacă ești în tribună la un meci, mănânci floricele, scuipi coji de semințe și bei bere, tipul de păreri care nu contribuie nimănui sunt binevenite. La meci, oamenii nu caută valoare în comunicare, ci, mai degrabă, eliberarea de orice fel de constrângeri în exprimare, presupun.

Personal, într-o conversație cu cineva nu îmi dau niciodată cu părerea. Mi se pare diminuant și neautentic. În contextul unei conversații, dacă am ceva de spus, comunic astfel: "în experiența mea, de unde mă uit eu văd lucrurile….."

De asemenea, nu ascult păreri, decât dacă le cer, specific, punctual.

Părerile pot fi ca noroiul care ți se pune pe pantaloni când mergi prin ploaie; nu poți să spui că l-ai pus tu acolo. Tot așa, părerile tale pot fi chiar părerile altora pe care ți le-ai însușit pentru simplul fapt că treceai pe acolo, și acum crezi că sunt ale tale. De exemplu: părerile despre maghiarii de la noi în țară, despre arabi, despre evrei, despre țigani, despre cum ar trebui să fie cei care ne conduc, despre cum ar trebui să fie sau să nu fie orice este acel lucru care îți intră în vizor.

Sportul de a-ți da cu părerea nu-i decât o pierdere de timp și o vehiculare de ignoranță necenzurată.

În loc să îți dai cu părerea, de care oricum nimănui nu îi pasă, uită-te ce ai putea face, în schimb: părerile nu te pun în acțiune, observațiile și asumarea a ceea ce spui te pun în acțiune. Nu confunda datul din gură cu acțiunea.

TE P... PE ELE!

DISTINCȚIE: așteptări

Titlul reprezintă expresia care mi-a ieșit spontan, pe gură, după întrebarea pe care mi-a pus-o o persoană pe care o antrenam: “Da’ cu așteptările mele ce fac?”

Cu mult timp în urmă, într-o țară în care locuiam atunci, alta față de asta în care trăiesc acum, era la mine, la antrenament, o persoană din lumea “cursurilor”. Această persoană era recunoscută, atât cât era, pe o piață în care fiecare “împușca” cum putea, cât mai mulți “iepuri” surzi. Dintre toate speciile de iepuri, specia vânată cel mai des era și cea mai răspândită; specimenele surde, ca o consecință a unui “virus” luat după naștere. Acest fel de a fi, adică surd, nu era recunoscut ca un fel de a fi oarecare, ci ca singurul, unicul “adevărat” fel de a fi!
De aceea, cei care făceau cursuri pentru iepuri surzi nu lucrau la “cauză”, ci doar cu efectele. Nu era de mirare că mai toate intervențiile puteau fi chemate și “frecție la picior de lemn”.

De ce erau în țara aia atât de multe companii care vânau iepuri surzi? Pentru că erau companiile create de înșiși iepurii surzi, cei care văzuseră posibilitatea producerii de bani și se autoavansaseră la poziția de antreprenori. Putem spune, deci, că nișa din ce în ce mai identificată și exploatată de aceștia era: antrenamente de dezvoltare personală pentru alți iepuri surzi.

La sfârșitul unui antrenament de business, persoana în cauză și-a manifestat, încă o dată, o preocupare de familie “nu tocmai serioasă”, dar, fiind repetată a doua sau a treia oară, m-am gândit că poate dorește să o aducă în atenția

mea. Întrebarea ei, nu foarte directă, suna astfel: "și….. ce aș putea face în cazul când eu vreau să dezvolt business-ul, iar…. soțul meu… nu mă sprijină, ci doar mă critică constant"?

"Ce face soțul tău?", am întrebat-o, ca să mă lămuresc mai bine.

"Ei bine, de ani buni nu lucrează, stă acasă. Eu aduc banii, plătesc facturile, duc în spate firma; și cu firma, nu numai că nu mă ajută, dar, ori de câte ori poate, mă sabotează."

Întrebarea mea, automată, a fost: "îl iubești p-ăsta?" Am enunțat intenționat ireverențios și brutal cuvântul "p-ăsta".

NOTĂ: *Din experiența mea de o viață, lucrând cu oamenii, am cunoașterea unui fapt: "când critici, nu poți iubi"; dragostea și invalidarea nu coexistă, în același timp, în același spațiu.*
Nu trebuie să mă crezi. De fapt, te rog să nu mă crezi.
Uită-te!
Unde?
În propria ta experiență. Când critici, chiar cu toate "intențiile cele mai bune", ce experiență ai?

Vrusesem să aud ce putea să scoată pe gură.
"DA, îl iubesc!" mi-a zis ca un automat, neconvingător nici măcar pentru ea.
"Dacă zici tu!" i-am răspuns. Nu aveam cum să îi spun că, din punct de vedere al experienței de dragoste, prindea "muște".
"Dacă zici tu" este conversația mea finală când îmi dau seama că am de-a face cu "duși", "surzi bocnă".

Am mers mai departe și am rugat-o să îmi descrie ce se întâmpla, de fapt, în relația cu soțul ei, și mi-a creat următorul scenariu: "Mă duc acasă, nu găsesc nimic făcut. Nu este mâncare, sunt vase de spălat, lucruri de spălat,

călcat, murdar. Nu zic nimic, îmi suflec mânecile și mă apuc de gătit. El mă întreabă ‘cum a fost la lucru’. Eu încep să îi spun. Nu apuc să zic ceva până la capăt și începe să îmi dea lecții, să îmi spună cât de proastă sunt, ce ar fi trebuit să fac, ce nu ar fi trebuit să fac; o ține așa toată seara”.

“Și ce vrei de la mine?”, am întrebat-o.
“Nu știu”, mi-a răspuns. “Doar că toate eforturile mele pentru business, dacă nu sunt sprijinită acasă, sunt destinate eșecului sau voi avea rezultate mediocre, indiferent de cât de mult mă străduiesc eu.”

Am înțeles imediat că se gândea că “ar fi fost foarte bine dacă bărbatu-său s-ar fi dat pe brazdă, dacă s-ar fi schimbat, dacă aș fi putut face ceva în acest sens, pentru ea”.

Am întrebat-o: “Ești sigură că vrei să lucrezi cu mine să schimbi relația cu soțul tău?”
Mi-a zis “da”.
Ai încredere în mine?
Mi-a zis “da”.

Am primit angajamentul ei, cel puțin la nivel verbal.

I-am spus: “în primul rând, nu spui nimănui că faci un experiment; mai ales nu spui soțului tău. Îți imaginezi că ai un leucoplast transparent de la mine și ți-l pui pe gură. Odată pus, îl ții acolo, toată săptămâna. Când te duci acasă, de la lucru și, ca de obicei, soțul tău te întreabă cum a fost ziua ta, răspunzi “bine”. Apoi, orice lucru spune el, oricât de “stupid” sau “trivial” ți se poate părea ție, tu asculți de parcă nu ar mai exista nimeni pe pământ care vorbește, el fiind singura ființă umană cuvântătoare, și tu îl asculți cu atenție absolută. Nu comentezi ce zice. Asculți. Nu îți dai cu părerea. Asculți și, din nou, asculți.”
“Vei face asta?” am întrebat-o, la final.

După ce mi-a confirmat că da, i-am spus că abia așteptam întâlnirea de săptămâna viitoare, când urma să ne vedem, să îmi spună ce rezultate a obținut.

NOTĂ: *Vezi, în orice plângere de care te plângi, în fapt, tu ești cel care face ceva, nu cei de care te plângi. Am văzut acest mecanism la toți oamenii cu care am avut de-a face timp de peste 30 de ani, de când l-am descoperit. Mecanismul se află la noi toți. Da, inclusiv la mine. Oamenii treziți, care au și urechile destupate au un cuvânt de spus dacă se lasă folosiți de acest mecanism sau nu.*

Peste o săptămână a venit la antrenament și, când am deschis ușa, mi-a apărut cu o față plină de soare. Nu mergea, parcă plutea la 10 cm de pământ.
“Cum ești?”, am întrebat-o, ca să aud și verbal.
“Fantastic!”, mi-a spus.

“Ce s-a întâmplat?”
“Păi, am făcut exact ce mi-ai zis”.
“Și? ”

“În prima zi, am răspuns la întrebare cum m-ai sfătuit. A urmat o perioadă de liniște. M-am apucat să spăl vasele și să pregătesc mâncarea. Deodată, a început să vorbească. Întâi de una, apoi de alta, iar eu îl ascultam, răspunzând doar ici-colo, unde era pertinent. Că deh’, doar eram prezentă și mă interesa tot ce spunea. A vorbit așa până ne-am dus să ne culcăm. În seara aia am făcut sex.”

“A doua zi, când am ajuns acasă și am deschis ușa, el era zâmbitor. În casă era curat, câteva mașini de rufe spălate, mâncare gătită și masa de cină pregătită; pe masă mai era și o sticlă de vin. La sfârșitul cinei ne-am așezat pe canapea, împreună, cu sticla de vin și el a continuat să vorbească. La un moment dat s-a întors către mine și mi-a spus că nu-și aducea aminte de când nu mai vorbise atât de mult. Părea împăcat, chiar fericit.

De o săptămână este de nerecunoscut. Este alt om. Nu am mai făcut atâta sex de când ne-am cunoscut."

Am felicitat-o. Evident, a văzut că nu el era "de vină", ci ea fusese cu capu-n …. (în engleză sună mai bine și mai amuzant: "to be with your head up your ass" ☺).
M-am bucurat pentru ea și pentru faptul că acum ea ***era*** și ***știa că era*** la sursa propriei ei fericiri. Dacă o genera, o avea, dacă nu, măcar știa că ar fi fost stupid să se plângă.

NOTĂ: *Nimic și nimeni nu este responsabil pentru viața noastră, în afară de noi. Noi suntem responsabili pentru ce funcționează și ce nu funcționează. Este doar un punct din care să te uiți, nu reprezintă adevărul. Doar că, atunci când totul depinde de tine, pentru că încetezi să te mai plângi, începi să iei acțiuni pentru ce vrei să ai în viață și poți chiar să renunți la a fi "cel mai deștept", singurul care "le știe pe toate" și "are mereu dreptate".*

Odată terminată sesiunea noastră de business, după completare, îmi aduc aminte ce s-a întâmplat, ca și cum ar fi acum. S-a ridicat în picioare, și-a luat geanta și, dând să plece, s-a întors către mine cu o față un pic mieroasă, care se dorea "inocentă". Fără prea multă putere în glas, m-a întrebat: "da' cu așteptările mele cum rămâne?"

Mi s-a făcut 'blank' în cap. "Blank" în engleză înseamnă 'mi s-a golit capul' de tot ce aveam în el. Contradicția dintre rezultatele pe care doar ce mi le comunicase și această întrebare "mi-a blocat mintea". Când femeia asta avea așteptări, avea o viață de iad; renunțând la aberațiile ei - scuze, la "așteptările" ei - a avut viața pe care și-o visa. Poftim?! Ce întrebare era asta?

Întrebarea m-a oprit "in my tracks". Dacă vrei, arătam, îmi imaginez, ca un iepure, noaptea, pe zăpadă, prins în lumina farurilor unei mașini.

Din spațiul acela de gol, mi-a ieșit pe gură doar:
“așteptările tale? te pișI pe ele!”

A început să râdă și a plecat.
Eu am rămas perplexă de ce a putut să întrebe.

Ce-o fi și asta?

M-AI SCULAT DIN SOMN!

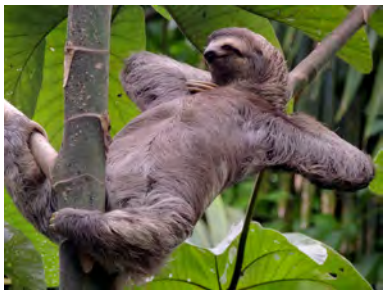
DISTINCȚIE: autencititate

Să presupunem că există o persoană care apare la întâlniri "elevate", cu lume "bună", care și-a dovedit valoarea prin prestigiul făcut, banii făcuți, trofeele primite, stilul de viață de invidiat și hainele ciudat contorsionate să arate ca în tablourile secolului trecut. O persoană care "dă bine" și care este, în același timp, o persoană cu mare potențial și resurse.
Fostul meu soț mi-a împărtășit o expresie din țara lui, care ar putea descrie o astfel de persoană, dacă ar exista în realitate, astfel: o persoană care "face pipi șampanie". În fine, cred că am descris un tablou care pare aproape real ☺

Merg cu invenția mai departe. Să presupunem că această persoană este o persoană care, alături de tine, ar putea face miracole, că, deh, și tu ești una la fel de capabilă. Doar că ea se dă greu de găsit și trec luni de zile de la telefon la telefon, cu amânări politicoase și bine justificate. Între timp, tu stai atârnat ca un pește în cârlig. În general, nu te prinzi de acest fenomen, fiind total orbit de promisiunea unei posibile colaborări pe care ți-ai imaginat-o de unul singur.

Din perspectiva posibilității că pot să mă înșel referitor la scenariul de mai sus, îmi dau voie să nu mă consider "prinsă în cârlig" până la a doua sau a treia încercare; când mi se confirmă că sunt prinsă, mă eliberez. Ce grozav ar fi, mă gândesc, dacă oamenii ăștia cu "undițe aurite" ți-ar spune de la început, verde în față, "mai du-te dracu', nu mă interesează ce spui", sau, cum mi-a spus odată o persoană, vicepreședintele unei fundații: "de ce să stric ceva ce funcționează!"

Într-o zi, te uiți la ceas și vezi că este un pic trecut de 9:15 dimineața. În experiența ta de om de afaceri, și dacă mai ești și antrenat pe deasupra, știi că orele de sunat oameni sunt între 9:00 și 20:00. Te faci prezent la o atitudine de bucurie, claritate și, cu bune intenții, suni persoana, la data stabilită cu o lună în urmă. După vreo două semnale de apel peste limita la care, în mod normal, ai închide, ți se răspunde cu o voce supărată și deranjată.
Întrebarea din partea ta poate fi:
“Bună, sunt...” și îți spui numele.
Auzind vocea, adaugi rapid:
“Scuză-mă, te-am deranjat? Poți să vorbești?”
Răspunsul vine cleios și plin de dezgust:
“M-am culcat foarte târziu azi-noapte și dormeam”.



Ce poți spune?
Vezi, imaginea de “pipi șampanie” nu se prea potrivește cu mitocănia arogantă de la telefon și te derutează.
Totuși, antrenamentele nu te lasă să te lași dominat și spui:
“Scuză-mă, nu am știut, poți să îmi spui când poți să vorbești?”
Și răspunsul **“Sună-mă la 11.00!”** îți mai dă o speranță de remediere a sentimentului de vină.

La 11 suni.
Foarte rapid, că se duce la o întâlnire, nu poate vorbi, dar îți spune că te sună după o jumătate de oră.

În acel moment, tot dacă ești cât de cât “treaz”, te întrebi cât timp mai ai de gând să faci pe prostu’; nu te superi și alegi, poate, să mai dai o șansă sau să o lași baltă.
Cel puțin mingea nu mai este în terenul tău, ci este în terenul celeilalte persoane. A spus că te sună ea. Dacă te sună bine, dacă nu, nu.

Te sună, dar nu mai vorbești despre ce doreai să comunici și să clarifici de luni de zile, ci îi pui o întrebare despre ceva insignifiant, cum ar fi că dorești să îi ceri un sfat pentru ceva din domeniul ei de activitate.
Îți răspunde că **“nu știe”**.
Îi mulțumești și gata: COMPLET!

Dacă povestea ar fi reală, parcă aud în cap ecoul cuvintelor unei persoane de pe facebook, ca reacție la o postare de-a mea: “mai lasă oamenii în pace!”
Doamne ferește! Nu vreau să deranjez pe nimeni.

Dacă ai descărcat acest e-book este pentru că ai dorit să îl descarci.
Ceea ce scriu nu este critică la adresa nimănui, ci doar disting feluri neautentice de a fi, cu exemple din viața mea. Cum trebuie să te uiți la ce citești este cu dorința de a descoperi, de a vedea dacă te comporți în vreun fel neautentic și, dacă vrei, dat fiind costul imens al unui astfel de comportament, să încetezi să îl mai practici.
Odată, de mult, am auzit un prieten al meu spunând că “oamenii se antrenează să fie niște morți perfecți, practicând odihna și nemișcatul încă din timpul vieții.” Nu am nimic cu oamenii. Doresc doar să fac disponibil, pentru cei care pot să audă, accesul la libertate și putere. Nici nu-mi trece prin minte să deranjez somnul sau odihna cuiva.

Neautenticitățile noastre, nedistinse de cele mai multe ori, ne costă potențial, rezultate imense, VIAȚA însăși. Ele impactează calitatea vieții însăși. Ce sunt neautenticitățile? Sunt feluri de a fi pe care le avem și care ne lipsesc de libertatea de a fi, de împlinire, fericire, de a fi noi înșine. Orice comportament care te lasă împietrit într-o mască de importanță de sine, lipsit de căldură, strălucire, bucurie de viață, contribuție, dragoste, împlinire, este neautentic.

Comportamentul schițat în descrierea de mai sus este

la ordinea zilei în comunitățile în care trăim. Felurile neautentice de a fi sunt pentru noi ca “aerul pentru păsări și apa pentru pești”, cum ar spune Werner Erhard, adică “invizibile”; ele sunt atât de “pervasive” sau prezente, încât cei care le au nici nu își dau seama până când cineva nu le distinge pentru ei și, mai ales, până când nu înțeleg ce le determină.
Ca în scenariul creat mai sus, oamenii nu își dau seama că nu comunică curat, că îi fac pe ceilalți să le “cerșească” atenția amânându-i, că îi domină pe aceștia din urmă.

Care ar fi motivul pentru care unii dintre noi avem sau practicăm acest comportament neautentic, distructiv?
Ce primesc cei care îl au, în alte cuvinte?
Primesc confirmarea propriei importanțe!

De ce au oamenii nevoie să își demonstreze importanța de sine, în primul rând, și apoi, de ce astfel?
În primul rând, vrei să îți demonstrezi ție și altora că ești “cineva”, pentru că, de fapt, consideri că ești un “nimeni”.

Odată, în Israel, am citit o chestie care suna cam așa: “whatever you hide in the closet, will shout from the rooftops” (“orice ascunzi în dulap va striga de pe acoperiș”). Cine poate să își dea seama și chiar cine nu poate să își dea seama la nivel subtil primește mesajul, ascuns în comportament: “sunt ‘nimeni’”. Când tratezi pe alții ca și cum ar fi “nimeni”, de fapt te raportezi la tine ca la “nimeni”.
Apoi, de ce te comporți într-un mod atât de comun, mod în care toți idioții o fac? Pentru că este un fel insidios de a fi, vine automat și ne este cel mai la îndemână.
Vezi, nici măcar nu este un fel de a fi al tău. Dacă ar fi, ai avea un cuvânt de spus. Doar crezi că este felul tău de a fi, că ești special și deștept, dar faptul că vine automat, cu importanța de sine, maschează faptul că este comun.

Personal, mă feresc ca de jăratec aprins să amân oamenii sau să îi tratez cu lipsă de respect.
De ce? În primul rând, pentru că știu de unde vine un astfel de comportament, cine sunt și ce valoare am; nu trebuie s-o demonstrez.
În altă ordine de idei, ar fi lipsit de respect pentru mine însămi, ca să nu mai vorbesc de lipsa de respect față de ceilalți.

Evident, iau în considerare și faptul că o persoană care se comportă așa nu este prezentă și acest lucru nu este de criticat, la fel cum nu te gândești să critici întunericul.

Dacă nu vrei să fii deranjat, cel mai bine este să închizi telefonul . Nu lași deschisă posibilitatea ca oamenii să fie “jigniți” că au “îndrăznit”, “nu au știut” că tu dormeai.
Vezi? Vrei doar să te dai mare!
Altfel, soluții de a nu te pune în situații în care oamenii să “te deranjeze” există!

NU ESTE NIMENI ACOLO!

DISTINCȚIE: Responsabilitatea este Individuală, mai întâi!

În 1983 mi-am luat viața înapoi. Nu știu cum sună această expresie pentru cineva care, poate, încă suferă, copleșit de "ce nu poate să realizeze în viață", care este resemnat dincolo de reparație.

Participasem în Est Training.

Imediat după participare, uluită de șuvoiul de viață care începuse să mi se reverse în vene, am început să fac multă asistență (un cuvânt care ar putea fi spus în loc de asistență, mai pe înțelesul tuturor, dar care îmi repugnă, personal, ar fi "voluntariat").

Eram într-o echipă de asistență pentru un training condus de un trainer american cu numele de David Fisher. Echipele de asistență aveau norocul să fie antrenate și de trainer. Așa se face că am fost prezentă la o împărtășire a lui, împărtășire referitoare la o deschidere majoră pe care o avusese el, vizavi de responsabilitate.
Recunosc că îl ascultam cu gura căscată, efect prezent ori de câte ori asist la orice conversație ontologică. David era un bărbat înalt și frumos, cu o vârstă nedefinită, în jurul a patruzeci și ceva de ani.

Povestea pe care ne-a spus-o era despre seara când participase, invitat de un prieten, la o seară de prezentare a

cursului la care participasem și eu, chemat Est Training. I se păruse interesant și știuse că până la sfârșitul prezentării avea să se înscrie. Așa a și fost, la finalul serii s-a înscris. Totuși, spunea el, toată seara, pe parcursul celor 2 sau 3 ore de prezentare, nu făcuse altceva decât să observe toate greșelile pe care le făcea persoana care prezenta cursul și să se gândească cum ar fi trebuit să fie făcută, de fapt.

După ce a participat în curs, i-a fost clar ca lumina zilei că el avea să își dedice toată viața acelei educații și că avea să devină un Est Trainer. Așa se face că începuse pregătirea, participând mai întâi la primele cursuri, care urmau imediat Training-ului, și, apoi, intrase în cursul de Leadership. În acest curs de Leadership, antrenamentul principal era să prezinte cursul de Est Training, ajungând să facă același lucru ca persoana din seara în care se înscrisese el.

David spunea că, atunci când a început să conducă el însuși serile de prezentare, a realizat că ceea ce el văzuse, inițial, că nu funcționa, nu se datora persoanei care făcea prezentarea, ci Leader-ului de Seminar; el era responsabil pentru ce nu mergea la prezentări, a concluzionat el, cu finalitate.

Și-a continuat traiectoria antrenamentelor și, în vreo doi ani, a ajuns să fie Leader de Seminar. În sfârșit, i s-a dezvăluit un secret. Nu Leaderul de Seminar era responsabil pentru ce nu funcționa în companie, ci Directorul Centrului.

Peste cinci ani a devenit Director de Centru. Era un un nivel de atins pe traiectoria lui de antrenament ca Est Trainer. Având de-a face cu conducerea tuturor operațiunilor, având o privire de ansamblu, David a realizat, în sfârșit,

că cine era responsabil pentru tot ce nu mergea era Est Trainer-ul.

În șapte ani a devenit Est Trainer.
Uitându-se la noi cu ochii lui verzi și mari, ca de pisică (sau poate eu i-am văzut așa), ne-a lăsat un pic să ne gândim "oare cine descoperise că era responsabil, de data asta?", iar la final ne-a dat un răspuns la care nu ne așteptam.
David ne-a spus că, în momentul în care a devenit Est Trainer, a realizat că nu a mai avut pe cine da vina; că, în tot acel timp, de la înscrierea lui până în momentul în care devenise Est Trainer, el și doar el fusese singurul responsabil.

Împărtășirea lui, atunci, mi s-a părut fascinantă. Am fost profund atinsă de ea și, chiar și acum, când o împărtășesc cu voi toți, mă inspiră din nou cu aceeași prospețime. Doar că, de data asta, după mai bine de 30 de ani, o văd într-o perspectivă nouă, uluitor de profundă, de reală. În sfârșit, o înțeleg. Cu atât mai mult cu cât în viața mea am avut tot felul de poziții: femeie de afaceri, persoană sursă pentru deschiderea unei întregi țări la conversații ontologice, și așa mai departe.

În politică, în educație, în relație cu ce facem planetei, NU ESTE NIMENI ACOLO.
Nu este nimeni acolo în corporații, nu este nimeni nicăieri.

Întotdeauna ești tu, și tu ești singurul responsabil pentru ceea ce creezi.

Evident, te poți folosi de conversația că unul, una sau alta, te opresc să obții ceea ce dorești în viața ta, dar este o minciună.

Acolo nu este nimeni. Really!

Dacă vrei ceva, și știi ce vrei, te duci și iei.
Nici un "nu" al nimănui nu te poate opri.

Personal, nu intru în niciun fel de scenariu care se vrea intimidant sau care vrea să mă sperie. Pur și simplu nu intru. Știu că “acolo nu este nimeni” și fac tot ce este de făcut ca să obțin ce mă inspiră și îmi doresc.

Mă amuză amintirea unui primar de sector din București (acum în pușcărie sau pe lângă, dacă a ieșit), care la un eveniment de mediu se plângea că “legile nu sunt clare, că nimeni nu știa cui aparține gunoiul”.
Mă uitam cu nedumerire la bietul om, cu atât mai mult cu cât avea o vârstă.
El se plângea, în timp ce avea în mână pârghiile de a face o diferență.
Săracul, nu vedea că era responsabil să “facă legile” “clare…..”

Când s-a oferit oportunitatea să exprimăm ce gândeam, sau să punem întrebări, m-am ridicat să comunic că “politicienii” de la acea masă nu mă reprezentau pe mine, ca cetățean al acestei țări!
Mi s-a spus că am fost prea “dură”!?

CE TE OPREȘTE SĂ AI CE VREI, UNDE NU AI CE VREI

DISTINCȚIE: A trăi neconectat la REALITATE

Orice am creat pe pământ de când am deschis ochii și urechile către posibilitatea de a fi vie cu adevărat, la un nivel profund, viața mea a fost o bucurie și o împlinire, oricare au fost circumstanțele.

În 1997, începusem să vorbesc în biroul firmei mele despre experiențele ontologice pe care le avusesem după participarea în Est Training în August 1983, în Tel Aviv. Începusem să vorbesc cu câte un angajat, doi, cu prieteni. O dată pe săptămână, după lucru, se știa, asta făceam. Cei care doreau să participe la cursuri se duceau, la rândul lor, la Londra, Paris sau Frankfurt. Prin 2004 sau 2005, formasem și conduceam o adevărată echipă de leaderi români, în cadrul Fundației pentru Autocunoaștere și Dezvoltare Personală, creată și susținută financiar de firma mea, din anul 2000. Sediul se afla pe strada Nicolae Titulescu, la numărul 117, chiar vizavi de biroul firmei pe care o aveam atunci. Doar traversam strada și mă aflam în acel spațiu de pură posibilitate.
După șase sau șapte ani de când reîncepusem conversațiile ontologice, de data asta în România, ajunseserăm să oferim în București 90% din programele companiei educaționale americane care deținea licențele cursurilor lui Werner Erhard.
Ce realizare! Prima țară fost comunistă care deținea cursuri educaționale de o valoare inestimabilă.

Într-o seară, la un antrenament pentru leaderi, se aflau în

sediul Fundației în jur de 20 de persoane. Fața fiecăruia dintre cei prezenți exprima o altă emoție. Unii erau spășiți și parcă vedeai cum se criticau, fiind victimele propriei lor lipse de rezultate. Alții aveau o față cu sfidare mascată parțial, ăștia fiind cei care picaseră în "păcatul" de a mă critica pe mine pentru lipsa lor de rezultate. Unii aveau atitudini bătăioase, că deh, atacul este cea mai bună formă de apărare, iar alții, pur și simplu, nu păreau sub influența vreunei emoții.

Serile de antrenament începeau mereu astfel: întâi distingeam ce era prezent pentru fiecare dintre ei, cu ce veniseră "de acasă". Conștientizând și comunicând conversațiile cu care veniseră și care li se citeau pe față, asumându-și responsabilitatea pentru menținerea lor și impactul asupra performanței pe care o aveau, renunțau la acele conversații. Renunțarea la ele lăsa un spațiu gol, necesar pentru începerea creării de ceva nou, pe care și-l doreau.
Fascinantă structură. Mereu ducea la autenticitate, responsabilitate și self-empowering.

Așa se face că, într-o seară de antrenamente, am avut o conversație extraordinară cu unul dintre cei care se antrenau pentru a deveni leader de seminarii. Declarase în urmă cu vreo doi ani că dorea să fie leader de seminar, dar încă nu ajunsese să țină nici măcar un anunț în vreun seminar.
Parca îl văd și acum; stătea în primul rând, în partea dreaptă. Când, în urma unei întrebări puse de mine, s-a ridicat în picioare, spășit, gata să facă față oricărui eventual "măcel" ontologic, a început să ne spună tuturor dificultățile pe care le avea în a se genera leader de seminar.
Mă uitam cum privirile tuturor celorlalți, șezuți în scaunele

lor, erau îndreptate către el cu admirație pentru curajul pe care îl demonstra, ca și cum ar fi fost un erou. El nu făcea decât, în urma evidentă a analizelor personale amănunțite, să enunțe, parcă și pentru ei, acele bariere care îl opriseră până atunci de la a-și realiza intenția.

Intuiția mea mi-a spus să tac din gură și să ascult. În fața legitimității opreliștilor enunțate, și împărtășite parcă de toți, eu însămi eram prezentă la o atmosfera din ce în ce mai opresivă, mai lipsită de culoare și posibilitate.
Mă întrebam ce puteam răspunde, ce puteam face când avea să termine de relatat, “vomitat”, cum chemam eu acea înșiruire de imposibilități cu care el zicea că se confruntă.
Nu puteam să mă prefac că știam să le dau răspunsuri, chiar nu găseam ce puteam să spun în mod autentic.

Simțeam cum ceilalți își tot plimbau privirile de la el la mine, de la mine la el.

Dintr-odată am avut o deschidere, un insight. Vio, cum se chema cel care stătea în picioare, tocmai rostise o propoziție ca o concluzie. Auzisem ceva de genul “ceva mă oprește să produc rezultate și nu știu ce”.

M-am uitat la el cu claritatea și încrederea unui om care tocmai găsise soluția unei probleme vitale și l-am întrebat clar, rece și răspicat: “Vio, chiar vrei să știi ce este acel ‘ceva’ care te oprește?” Autoritatea, siguranța întrebării rostite i-a făcut pe toți să își întoarcă fețele către mine, cu priviri de curiozitate avidă să afle răspunsul. Uimit, Vio și-a ridicat capul,și-a îndreptat spatele, s-a uitat la mine incredul și mi-a dat un “da” ferm.
L-am întrebat din nou dacă este convins că vrea să afle, pentru că aveam să îi spun ce îl oprea și apoi nu ar mai fi

avut nici o scuză pentru amânare, tergiversare, plâns de milă, invalidare, lipsă de rezultate, etc.
M-a asigurat că da, dorea să știe.

În timp ce mă îndreptam către tablă să desenez, scriu, arăt ce era acel ceva, s-a făcut o liniște în care vibra un sentiment intens de anticipare, ca în fața vreunui experiment neașteptat de promițător pentru calitatea vieții lor.
În liniște, am luat markerul în mână și am scris pe tablă patru litere:
“C E V A”. Apoi am tradus: Vio, ce te oprește, ce îi oprește pe oameni când nu au ce vor, este cuvântul “ceva”!
“Ceva” nu este decât un cuvânt, nu înseamnă nimic și te folosești de el fără să îți dai seama, te folosești de el ca să nu iei acțiune, ca să te aperi de eventuale eșecuri, ca să dormi liniștit. Un alt beneficiu este că, prin practica odihnei, atunci când vei muri, vei fi un mort perfect, adică nu te vei mișca nici măcar un pic…. (nu-mi aparține ironia). “Ceva”, “nu” nu sunt decât niște trucuri mentale și nimic mai mult.

Ce să spun, a fost o seară memorabilă. Pentru mine, un adevărat salt calitativ (breakthrough) în cunoaștere, în înțelegerea mea, în evoluția mea ca antrenor. Datorită acelei conversații cu Vio, am descoperit pentru mine că autenticitatea funcționează (permițându-mi să recunosc că nu știam ce să răspund și renunțând la a trebui să am răspunsuri la toate ca să dau bine, un răspuns de o contribuție majoră pentru mine și alții a venit pur și simplu) și am descoperit că nu există nici o opreliște, ci doar fantezii nefondate. Singura opreliște sau bariera în calea vieții mele eram doar eu, dacă dormeam pe mine și nu eram prezentă.

Pragmatic.
Când am fost la Sydney, la National Achievers Congress, să îmi prezint cartea pe care o scriu, printre alți speakeri

a fost un tip care ajunsese miliardar. Spunea că primise undeva pe la 80 de refuzuri, până când cineva a fost de acord să îi sprijine ideea care, ulterior, se transformase într-un business de miliarde.

În septembrie 2000, când am adus primul Landmark Forum în România, aveam în spate trei ani de conversații, iar pentru cei 200 de oameni din scaun, primisem 800 de refuzuri.

În urmă cu câteva zile, ascultând o înregistrare a lui Werner, l-am auzit spunând că însuși procesul de înscriere la training face parte din training. Am înțeles că nu te înscrii niciodată decât dacă transcenzi acel "ceva" nedefinit, care este întotdeauna un "nu" deghizat, fondat pe nimic. "Ceva" și "nu" sunt doar conversații fară noimă luate "în serios"; cu cât mai vagi și de neînțeles, cu atât mai dătătoare de iluzia importanței de sine și sentimentului că ești "special".

Majoritatea oamenilor cu care vorbesc și pretind că înțeleg despre ce vorbesc, încep să îmi spună de ce nu se poate ceva, de ce ei nu pot să facă nimic, cel puțin nu acum, vizavi de ce le propun. Ce nu știu acești oameni este că habar nu au de ce pun acea placă de "nu"-uri.

Acum, plec din astfel de întâlniri, cu astfel de conversații, fără nici o problemă, regret sau dezamăgire. Am realizat că oricine și orice au dreptul să trăiască la fel ca mine și că ce mi s-a întâmplat nu a fost nimic altceva decât să mă întâlnesc cu un poster. Un poster nu face decât publicitate la ceva, dar nu este acel ceva. O vacă poster nu îți va da niciodată lapte. Posterele sunt super, atâta timp cât știi că sunt o imagine statică, pe o hârtie lucioasă.

Dacă-i întrebi pe oameni de ce nu au corelație între ce spun și ce fac, nu vor ști să răspundă.

Da' dacă vrei să consideri că "ceva" și "nu" sunt doar niște

cuvinte, ce acțiuni ai lua?
“Da’… dar dacă “ceva” apare din nou?” poate întrebi.

Dacă alt “ceva” apare, scrie-l pe o hârtie și bagă-l în buzunar!… sau fă altceva cu hârtia, cum ar fi să o dai la reciclare! ☺

Apoi?
Apoi sufleci mânecile și începi primul lucru care trebuie făcut pentru a obține ceea ce îți dorești.
Când eu mă trezesc că vreau ceva și nu știu de unde să încep, îmi aduc aminte de un citat care, aparent, a aparținut lui Margaret Thatcher.

La întrebarea unei jurnaliste cum reușea, cum știa, cum conducea ea Imperiul Britanic, aceasta îi răspunsese, se pare, că o facea simplu, ca atunci când se ducea la piață. Întâi deschidea frigiderul să vadă ce lipsea și făcea o listă, apoi lua banii potriviți și se ducea la piață, de unde cumpăra ce avea nevoie.

Poftim?! Reguli pentru antreprenoriat!

DACĂ TE RAPORTEZI DOAR LA "EU", "CE NU AI" ȘI "CINE-I DE VINĂ", EȘTI PIERDUT

DISTINCȚIE: privilegiul de a fi responsabil pentru viața ta

Când cineva pe care îl respecți vorbește elogios despre altcineva, automat transferi respectul pentru acel altcineva. Când acesta din urmă elogiază pe cineva, treci respectul mai departe.

Werner Erhard, în biografia lui, vorbea de oamenii care au contribuit dezvoltării lui și așa am ajuns la Alan Watts. Alan Watts a scris și o prefață la o carte scrisă de Alexandra David-Neel și așa am ajuns la Alexandra David-Neel. Din nou. În urmă cu câteva zeci de ani, citisem întâmplător cartea ei "My Journey to Lhasa".

După o perioadă destul de mare de timp, uitându-mă la un filmuleț pe youtube, mi-a atras atenția modul elogios în care Alan Watts vorbea despre Alexandra, în special despre cartea la care el scrisese prefața: "The Secret Oral Teachings in Tibetan Buddhist Sects".

Ce mi s-a părut extraordinar au fost trei lucruri:

- în primul rând, că nu există nimic secret și că "secret" este ca o constatare/interpretare făcută doar de intelecte obscure, care nu au abilitatea de a înțelege,
- în al doilea rând, "toate" așa-zisele învățături tibetane ar putea fi scrise pe două pagini
- și trei, cunoașterea adevărată vine din a transcende intelectul.

Ce frumusețe și simplitate în comunicare!

Motivul pentru care am început cu această conversație este pentru a crea contextul pentru ceea ce urmează să comunic, pentru ca ceea ce voi scrie să nu fie denaturat în vreun fel.

Ca instructor de PhotoReading, am învățat că acest proces de fotografiere mentală a unei cărți are loc cu partea nonconștientă a minții noastre.

Ce este aia?!

Ei bine, singura explicație pe care am putut să o primesc, eu însămi, cu respect, a fost cea a lui Osho, care, în nu știu ce carte de-a lui, este citat spunând că nimeni nu știe ce este mintea, că sigur este una singură și că suntem conștienți de 5% din ea și nonconștienți de 95%. Deci, FotoCititul se întâmplă în cei 95% ai minții nonconștiente (partea nonconștientă). Prin FotoCitire, accesezi mintea nonconștientă; TRANSCENZI intelectul. Când accesăm mintea nonconștientă, suntem conectați la nonconștientul colectiv și acolo avem contact cu toată cunoașterea.
Ca să beneficiezi de această cunoaștere, sunt mai multe condiții și nu este cazul să comunic acum despre ele, cert este că toate geniile sau oamenii de mare valoare din istoria cunoscută a omenirii au avut contact mai mare cu această parte a minții, mintea nonconștientă; au trecut dincolo (transcended) de conștient.

De ceva ani, eu FotoCitesc în fiecare zi peste 3000 de pagini. Îmi ia în jur de 20 de minute. Transformarea este fascinantă. Cum cărțile pe care le FotoCitesc sunt cărți de filozofie Indiană, Buddhism, Zen Buddhism, dicționar de limba hindusă, cărți de studiu pentru hindusă, și alte câteva pe care le consider eu cărți de căpătâi, toată viața mea este alta: mă îmbrac total diferit, casa mea este altfel, preocupările mele sunt altele, neinhibate de conștient

sau rațiune și sunt foarte intuitivă; mintea nonconștientă a mai fost chemată de Einstein mintea “intuitivă”, iar cea conștientă, “rațională”.

Tot în cursul de PhotoReading am învățat că intuiția noastră, mintea noastră nonconștientă, comunică cu noi și prin vise. Dacă îi ceri înainte să adormi o soluție la vreo problemă, ți-o dă. Așa a primit tipul care a inventat mașina de cusut răspunsul la problema lui cu necesitatea unei astfel de mașini. Soluția i-a venit în vis. Și el nu este decât unul din multele exemple.

Eu nu numai că visez răspunsuri, în urma dezvoltării intuiției mele prin PhotoReading dar, de multe ori, primesc mesaje. Se întâmplă, în general, imediat după ce m-am trezit, când nu sunt tocmai trează, ci doar un pic înainte de a fi trează.

Într-o dimineață, când m-am trezit la ora 4, am fost prezentă că sunt în starea aceea dintre somn și veghe și în mintea mea mi-a apărut o imagine. Erau niște unde concentrice, cenușii, de un lichid care părea ulei. Undele erau constante, mișcându-se din interior către exterior, cu un ritm pașnic și absolut.

Mi-a venit un gând: “sunt undele alfa ale creierului”. Eram într-o stare de curiozitate și siguranță greu de descris. Apoi, am realizat că undele aveau o informație. Fără cuvinte, convertită de mine în limbaj, informația a fost următoarea:

La început doar ești.
Apoi, ***primul pas în a te îndepărta de tine este să îți pui focusul pe "eu, eu, eu".***
Mai apoi, ai ***toată atenția captivată de ce "nu ai", "nu faci", "nu ești", adică de "LIPSĂ"***, și, pentru ca să te pierzi definitiv - a venit ca o concluzie - ***dai vina pe altul pentru acea lipsă.***

Dacă stai un moment și reflectezi, oricare ar fi lucrul în viața ta care nu funcționează cum vrei, vei vedea structura de mai sus; este ca și cum te-ai afla la sursa vieții însăși.
Alexandra David-Neel spunea că poți pune toate învățăturile tibetane pe două pagini.
Cum ar fi să le pui pe 3-4 rânduri?!
Recitind cărțile lui Castaneda, am găsit aceeași experiență exprimată de Don Juan, în stilul lui specific și care îmi place atât de mult.
În cartea "The Active Side of Infinity", la paginile 68/69/70/71, el spune:

- *a fi cineva la sursă înseamnă să atingi nivele de 'awareness' (prezență, conștientizare, conștiență…) care fac lucruri de neconceput posibile…..*
- *fără să îți dai seama, te-am pus pe o cale de căutare (traditional quest)…..*
- *am vrut să-ți opresc barajul de eu, eu, eu, eu, eu, eu, eu. Am vrut să mă găsești și să taci din gură (cut the crap).*

Nu poți decât să râzi!

DRAGOSTE NECONDIȚIONATĂ

"…dar el nu făcuse decât să-i râdă în față și să facă haz de ea…"

DISTINCȚIE: intenție și responsabilitate

Copiii mei au participat la educația ontologică (care mie mi-a deschis viața în 1983) încă de la vârsta de 8 ani.
Îmi aduc aminte că directoarea școlii băieților mei, o școală particulară, mi-a spus odată: "Connie, băieții tăi sunt sarea și piperul scolii", și nu aveau decât 8 și respectiv 9 ani.

Ei bine, să nu credeți că accesul la această educație este panaceu. Eu cunosc foarte mulți oameni care au participat la ea și nu se vede nimic la ei. Sau nu se vede din afară, nu știu.

Am realizat, într-o zi, că educația nu se face dinafară, ci dinăuntru.
Ce valoroasă este această descoperire! Mă eliberează de suferință și așteptări. De asemenea, mă face prezentă la respectul pentru ceilalți, neîncercând să "îi schimb" și negândindu-mă măcar să iau responsabilitate pentru rezultatele lor.
Când oamenii declară în cursuri că au primit una sau alta, toate lucruri uimitoare, îi felicit că le-au generat. Mulți oameni au acces la educație, dar numai cei care o folosesc primesc rezultate.

În cartea "The Second Ring of Power", la pagina 200, Castaneda împărtășește din experiența unei alte discipole ale lui Don Juan, discipola poreclită La Gorda: *"Ea se așteptase ca Maestrul (Don Juan) să îi spună ce să facă,*

***dar el nu făcuse altceva decât să îi râdă în față și să facă haz de ea**, spunând că imediat ce el i-ar fi menționat ceva de făcut, ea ar fi luptat să nu-l facă. El a spus că așa erau ființele umane: iubesc să li se spună ce să facă, dar iubesc și mai mult să lupte împotriva și să nu facă ce li se spune, astfel încât ajung să se plaseze într-o poziție de ură împotriva celui căruia îi cer sfatul în primul rând."*

Michael, fiul meu mijlociu, locuiește acum la Londra. La vârsta de 25 de ani, și după doar un an și un pic de muncă într-un restaurant, unde a început ca picol, a ajuns managerul unui restaurant din centrul Londrei. Eu dau credit acestui lucru faptul că la 14 ani era într-un curs de Leadership al Landmark Education, în București, unde șase luni de zile s-a antrenat cot la cot cu ceilalți participanți de vârste diferite, de meserii diferite, unii lucrând la bănci, ca manageri, alții antreprenori, alții doctori și alții profesori. Vezi, educația ontologică nu se bazează pe ce știi, pe ce vârstă ai sau pe alte criterii cu care suntem obișnuiți. Mă bucur pentru fiul meu.

Împărtășirea pe care doresc să o fac este o împărtășire foarte puternică, care mi-a dat mie acces la libertate dincolo de orice considerente pe care le aveam și nu le știam, în raport cu copiii mei.

Știind cât de mult muncește, și nu numai din cauza asta, când Michael a venit acasă în vizită acum un an, de ziua lui, în iunie, am avut grijă, cu toată dragostea, să creez un spațiu în care să se simtă total iubit și liber de orice grijă. Am creat un spațiu și un suport pentru el să se poată odihni, distra, culca sau scula când dorea. În fine, înțelegeți.
Nu am pretins nimic de la Michael. Eu mi-am iubit libertatea și independența, de când eram copil și nu mi-a plăcut niciodată să mi se impună să stau cu părinții mei sau să fac lucruri cum credeau alții. Astfel, ofer copiilor mei

ceea ce eu am dorit să am: libertate. Sau…. credeam că o fac.

Către sfârșitul ședерii lui la București, i-am spus că eu sâmbăta dinaintea plecării lui aveam să fiu la Balotești, unde am o casă. Acolo îmi petrec măcar o zi pe săptămână, jucându-mă cu pământul, plantând, pigulind, plivind, săpând, în fine, jucându-mă. I-am spus, de asemenea, că dacă dorea să vină cu prietenii lui, să facă un barbecue, era total ok cu mine. A zis da, și asta a fost.

Era o zi de iunie superbă. Cerul albastru, flori albe în vișinul sub care aveam niște scaune de răchită și mă jucam curățând de buruieni o porțiune mică de pământ.
În jur de ora prânzului au apărut ambii mei băieți, cel mic, Sean, însoțindu-l pe fratele lui mai mare cu un an. L-am văzut pe Michael cu pantalonii lui scurți, galbeni și cu desene Hawaiane, și un tricoul alb, înalt, cu o postură dreaptă, un pic trufașă, venind pe alee. L-am sărutat și i-am spus că îl rugam ca după ce termina distracția cu prietenii lui să vină pe la mine 5 minute, că am nevoie de sfatul lui pentru o chestie personală.

Am mare încredere în judecata lui și doream să îmi spună dacă logica mea referitoare la o situație în care era posibil să pierd o sumă considerabilă de bani era eronată. Nu cerusem lui Michael absolut nimic în toată săptămâna cât fusese aici. Aceste cinci minute, nu aveam nevoie de mai mult, erau singurul lucru pe care i-l cerusem.
Am continuat să mă joc în soare și să mă simt divin cu plantele mele. Nu m-am dus peste drum, unde aveam casa, pentru că personal, nu apreciam când părinții mei veneau să “își bage nasul” când aveam prieteni la mine, nu că asta ar fi fost intenția mea.

Pe la trei și jumătate a venit Michael, agale, pe alee. Îndreptându-se spre mine m-a întrebat: “vrei să vorbim

acum?”. Plină de bucurie m-am ridicat de pe stratul cu flori și îndreptându-mă către scaunele de răchită de sub vișin, l-am rugat să ia loc.
S-a așezat și apoi eu am început astfel.
“Michael, nu am idee exact cum să rostesc cu claritate gândurile care mă preocupă în acest subiect am, deci, rugămintea, să mă lași întâi să-mi termin șirul gândurilor și abia apoi să îmi spui ce gândești.” Știam ca Michael avea un fel de a comunica, care mă putea deraia de la ce doream să spun și doream să spun ce aveam să spun până la capăt, chiar dacă era prost, greșit, etc.

În momentul în care eu am terminat fraza, așteptându-mă ca el să fie ochi și urechi, spre o șocantă surprindere l-am văzut ridicându-se în picioare, întorcând fața de la mine rostind cu sarcasm că dacă astea erau condițiile mele nu avea de gând să stea și să mă asculte.

Am auzit odată ca Mike Tyson ar fi spus ceva de genul că nu prevezi niciodată ce o să se întâmple până nu te lovește. “Lovitura” a venit din senin, cu atât mai mult cât comportamentul acesta mi se părea strigător la cer.

Rămasă mută de surprindere, au năvalit dintr-odată, cu o furie de Tzunami, un tăvălug de emoții.
Poftim?! I-am plătit avionul, cadou de ziua lui, nu a scos un ban din buzunar, am făcut și am dres, și lista era mare. Era cu adevărat mare….. Cum putea să mă trateze așa? Of, Doamne, nu contează ce fac sau nu fac, niciodată nu se vor purta cu considerație. Am eșuat ca mamă, de propriul meu fiu se poartă așa. Toată viața voi suporta aceste suferințe. Am văzut că doream să strig după el și să îi arunc niște “nesimțitule, cum îndrăznești să te porți ca o vită!”,

“nerecunoscătorule” “măgarule”, “nesimțitule” “lasă că îți arăt eu ție!”, “o să mă port la fel ca tine, să vezi cum este”.

Dintr-odată am început să văd că se întâmplă ceva cu mine. Am început să văd dincolo de reacția pe care o aveam și nu era nimic studiat sau voit.
Am realizat că nu mi-am dat în petec, cum aș fi făcut-o altădată, și nu am strigat nimic după el. Furtuna era doar înăuntru. Ce interesant. Parcă aveam gura acoperită, dar nici nu făceam un efort să nu o deschid.

Am realizat că copiii mei, reușitele lor, dacă se purtau “bine” erau o dovadă că nu eșuasem ca mamă, că puteam să mă mândresc. Am realizat că felul cum ei se comportau avea de-a face cu imaginea mea. În concluzie, eu doar spuneam că au libertate, că le dau libertate, dar doar dacă mă făceau pe mine să dau bine.
Am văzut că absolut tot ce făcusem financiar pentru ei, sau altfel, era ca un șantaj, să se poarte la fel cu mine. Nu le dădeam necondiționat, că mă împlinea și era o expresie de dragoste, era un târg.
Am văzut că am avut gândul de amenințare, că o să mă port ca el, “ca o vită” de acum încolo, și am văzut că eram dispusă să îmi tai, înlocuiesc dragostea pentru propriul meu copil din cauza felului în care se comporta. Din nou, dragoste condiționată. Îmi reverbera în cap antrenamentul “în același timp, în același spațiu, nu pot fi dragoste și critică/pedeapsă/corectare/etc… ori ai dragoste, ori dreptate, ce alegi?” Am văzut că bazat pe gândirea care mi se revelase în aceste secunde de tăvălug, gândire bazată pe dragoste condiționată, eram dispusă să renunț la dragostea pentru copilul meu. Mi s-a încălzit dintr-odată pieptul și am fost prezentă la el, aprope de poartă. Parcă durase un secol toată chestia. Am văzut cu claritate ieșită din comun piciorușele lui lungi și slabe, corpușorul ăla abia la marginea dintre viața de băiat și cea de un tânăr bărbat

(greu să rostesc cuvintele astea) și am fost inundată de dragoste.
Apoi am văzut încă ceva. Dacă el se purta ca un “animal, sau ca o vită” cum mă exprimasem eu când eram furioasă, era treaba lui. Asta spunea ceva doar despre el, nu despre mine. Am ales să îl iubesc necondiționat, să dau dacă vream, necondiționat, fără să aștept nimic în schimb, și de asemenea, am văzut că nu era nevoie să dau nimic. Când băiatul meu a ieșit pe poartă, parcă se scursese un timp nedefinit de mare, în care am coborât în fundul unei prăpăstii greu de măsurat și din care am ieșit luată pe aripi de viață și dragoste, în zbor.

Când m-am văzut singură, plină de pace și fericire, că lucrurile erau clare pentru mine, am continuat să mă bucur de ce făceam.

Peste vreo două ore, și după vreo două beri cu grapefruit, am auzit poarta scârțâind. Când mi-am ridicat privirea, Michael intra pe poartă. Îndreptându-se agale, către mine, l-am auzit întrebând. “mai vrei să vorbești?”

Dinăuntrul locului de unde venise tzunamiul a venit un vestigiu de comportament reactiv. Am realizat că ceea ce aș fi spus în cazul că aș fi ales să trăiesc conform emoțiilor avute înainte ar fi fost ceva însoțit de un lătrat înverșunat, plin de dispreț “mai du-te dracu’, n-am nevoie de tine!”. M-am amuzat. I-am spus, sigur, dacă mă lași să vorbesc. Da, mi-a zis, ai început cu chestia aia și de-aia am plecat. Sigur, i-am spus, am început cu chestia aia ca să mă lași să vorbesc. Evident, am eșuat!

S-a așezat pe scaun și am vorbit necenzurat timp de 4 sau 5 minute. La final mi-a dat niște idei și soluții pe care nu le văzusem. I-am mulțumit, ne-am ridicat în picioare și ne-am îmbrățișat, inimă pe inimă.
Dragostea era peste tot.

Am învățat că dragostea este în mine și o am dacă o generez.
Am învățat că dacă dau condiționat, oamenii fug, pentru că sunt constrânși, iar așteptările mele de la ei le iau libertatea.

FRICA DE FERICIRE

“Vreau să mă duci dincolo de condiționările minții mele conștiente, să fiu prezentă, direct, la viață.”

Asta a fost ce am cerut extractului de Ayahuasca, înainte să îl duc la gură și să îl beau. În 2012, în iulie, m-am dus în Peru, să iau Ayahuasca.
Nu știam mare lucru, iar ce știam era foarte intrigant. Am citit pe internet tot ce am putut, dar mai presus de orice am avut încredere în oameni pe care îi cunoșteam și care luaseră planta chiar de două ori.
Cu toate astea, înainte să plec în Peru mi-am făcut curat în acte și am lăsat instrucțiuni despre ce trebuia făcut cu proprietățile mele în caz că nu mă întorceam.

Din momentul în care am pus piciorul pe trotuarul din fața aeroportului din Tarapoto înaintea zborului acasă, coborând din mașina individului care organizase sesiunile astea de Ayahuasca, am avut senzația de fuziune instantanee dar dulce și definitivă cu pământul. Nu mi-a fost frică, am recunoscut mai degrabă starea ca și cum era firească, doar că, pentru mulți ani, mai toată viața mea, nu o mai trăisem.
Am devenit instant cine eram, cine fusesem și nu știam: completă. Aveam senzația că însuși ADN-ul meu fusese curățat.

Pe fundalul nivelului și intensității de trăire, îmbibat cu bucurie de viață și o relaxare totală în fața oricăror circumstanțe, îmbinat cu fotocititul zilnic, au început să curgă, efectiv să curgă din mine, realizări.

Într-o dimineață, la ora patru, m-am trezit. Era întuneric, și foarte plăcut în pat. Mă simțeam total desfătată de plapumă, protejată, “acasă” cu mine, spiritual și mental. Nu doream și nu îmi lipsea nimic. Ce stare!...
Văzând ecranul telefonului și ora, mi-am zis că era grozav că mai aveam să stau în pat, în starea aia, cel puțin încă trei ore.
M-am întins, m-am relaxat în ideea așteptării somnului, când, dintr-odată am fost prezentă la ceva care se întâmpla. În capul meu se derula ziua de lucru ce urma să înceapă peste câteva ore. Lucrurile de făcut se succedau unul după altul într-un ritm lent, dar constant și alert în același timp. Dată starea mea de când venisem din Peru, în care nu aveam niciun stres, nicio frică, nicio anticipare de nereușită ori atașament de a avea succes, activitatea asta mentală nu era evaluativă, ci o simplă trecere în revistă. Am observant și un sentiment de satisfacție despre măiestria cu care gestionasem toate lucrurile pe care urma să le fac. Nimic nu mă mai stresa și mă bucuram de tot.

Mulțumită, așteptam să mă ia somnul din nou, când, din fundal, de dincolo de primul plan de gânduri, am auzit o afirmație: “de când ești tu, primul lucru pe care îl faci când te trezești este să te gândești ce faci”.
Surprinsă plăcut, am intrat în joc fără să mă preocupe cine vorbea sau ce se întâmpla; eram într-o stare de pace.
Mi-am propus chiar să mă uit dacă gândul năstrușnic avea vreun fundament.
După un efort proactiv și 100% direcționat pentru a vedea, nu după mult timp, spre surprinderea mea am realizat că nu era moment pe care mi-l aminteam, când mă trezeam, în care primul gând să nu fi fost “și acum ce fac?”

Odată realizat acest lucru surprinzător, la care nu mă gândisem vreodată, am auzit ca un ecou, dar foarte clar, o întrebare: “ce-ar fi dacă astăzi te-ai întreba cine vei fi?”

Am rămas fără cuvinte, mai ales că aveam eu un gând despre mine, și anume că nu eram cine știe ce inventivă; și întrebările astea, afirmațiile astea cu siguranță nu veneau din “efortul meu de a gândi creativ”.

Evident, toate cursurile ontologice se bazează pe a fi, pe crearea de posibilități de a fi și eram maestră în a crea posibilități de a fi care să mă inspire.

Am urmat instrucțiunea din intrebare și am început să mă uit cine voiam să fiu, sau cum voiam să fiu.
Am început cu “azi vreau să fiu organizată, prezentă, disciplinată, bucuroasă, bla bla bla, dar nimic nu se lega. Nici un fel de a fi pe care îl rosteam, din antrenamentele mele și din ce știam eu că mi-ar fi folosit să fiu, nu se lipea. Era ca și cum fiecare fel de a fi care îmi venea în cap era ca o foaie dintr-un caiet pe care o rupeam și o aruncam. Sau ca un maldăr de frunze pe care le țineam într-o mână și cu alta le luam și le aruncam. Cum le atingeam, le și aruncam. Când le-am terminat, foile sau frunzele de aruncat, ce a rămas a fost un gol în care am recunoscut starea de fericire. Cum deja era fericire, mi-am propus să fiu fericită în acea zi. A fost ca o magie.
Fața mi s-a întins de un zâmbet de la ureche la ureche (o expresie, dragilor!), și am fost inundată de fericire.
Am adormit așa, iar când m-am sculat de dimineață, aveam corpul parcă umplut cu miere și soare. Starea este de nedescris. În timp ce mă spălam pe dinți îmi venea spontan să dansez. În timp ce îmi spălam ceașca de cafea, aplecată deasupra chiuvetei din bucătărie, am avut un râs spontan, cu voce, de am tresărit uitându-mă repede un pic jenata în jur să văd dacă mă auzise cineva. Vreo șapte zile parcă am fost cufundată într-o stare de fericire pură. Singurul lucru pe care îl făceam era să aleg fericire, indiferent ce se întâmpla.

Acum, la mai bine de jumătate de an, mă conectez la fericire orice-ar fi. Conectarea este instantanee.

Ce fac de atunci, orice ar fi, orice gând aș avea, orice circumstanțe, dacă sunt prezentă, aleg fericire. Când aleg fericire, o am instantaneu, și pe deasupra simt și dulceața de a trăi în ACUM, în acest moment.
Îmi aduc aminte de un răspuns pe care se pare că Dalai Lama l-ar fi dat cuiva care l-a întrebat “Your Holiness, you seem to be happy all the time. How come?” (“Sfinția Voastră, păreți să fiți mereu fericit. De ce oare?”)
Raspunsul ar fi fost: “It feels better” (“Mă simt mai bine”).

Fericirea este o stare mentală și este prezentă oricând o alegem.
Ce ne separă de ea sunt conversațiile despre ce nu avem, nu suntem, nu facem.
Neștiind, credem aberațiile gândurilor acelora și majoritatea ființelor umane mor netrăind.

Mai mult, oamenilor le este frică să fie fericiți.

Am trăit realizarea asta uluitoare după Est Training.
Când am absolvit cursul am văzut că problemele pe care credeam că le aveam erau patetic de mici și că le puteam rezolva fără nici o problemă.
În momentul ăla a apărut o frică cumplită. Mi-a venit în cap că, dacă îmi rezolvam problemele, ce mai puteam să fac eu în viața mea, cu ce mă ocupam, de-a lungul atâtor ani…
Atunci, în contextul unor conversații din cursurile lui Werner Erhard și,mai ales, ajutată de intuiție, am ales să îmi curăț viața de problemele minuscule pe care le aveam și să îmi creez “probleme” pentru care să merite să trăiesc.
Acum am probleme foarte mari. Una dintre ele este să fac cunoscută și disponibilă întregii umanități această educație care ne aparține tuturor, astfel încât să facem o diferență pe pământ și pentru pământ.

COPIII TĂI NU SUNT COPIII TĂI

“Ori încetezi să te plângi, ori divorțezi!”

Cuvintele prietenului meu din Australia, spuse la telefon, mi s-au părut dure, crude. “Nu mă înțelege, nu vrea să mă audă, nu-i pasă”, mi-am zis. “Cum să divorțez?”

De atunci și până acum am evoluat.
Am înțeles.
Nu ești niciodată obligat să faci ceva, să fii într-o relație și, oricare ar fi explicațiile pe care le dai, tu alegi, în final, nu explicațiile tale.
Dacă tu ești cel care alegi, care-i rostul plângerilor?
Nici unul. Este doar un fel neautentic de a fi, fel de a fi care îți asigură o viață de mizerie, viața ta însăși fiind mâncată, devorată de mecanismul plângerilor tale.

Când fiul meu cel mai mic se comportă în vreun fel care mie “nu îmi convine”, și automat îmi vine reacția de “cățea”, îmi aduc aminte ceea ce prietenul meu, David, mi-a spus cu mulți ani în urmă și apoi adaptez la situația prezentă: dacă ai de gând să iei o acțiune de corectare, fă-o! Dacă nu, taci din gură și dă-i spațiu, este viața lui.

Ce fantastică eliberare este pentru mine, și bănuiesc și pentru el, care poate la un moment dat să mă perceapă ca pe un justițiar absurd, aberant, care îi stă în spate, suflându-i pe ceafă constant.
Dacă aș fi eu în situația aia, aș lua-o la sănătoasa și nu m-aș mai opri decât în locul cel mai îndepărtat al planetei, cel mai îndepărtat de locul în care cineva mă critică, măsoară și se așteaptă să mă port cum vor alții.

Era cu mulți ani în urmă, când am citit câteva rânduri care

m-au înfiorat. Fiica mea, Sharon, era mică, avea opt sau nouă ani, și îi stăteam ca un jandarm în spate să practice pianul.

În cartea “Journey to Ixtlan”, la pagina 12, Don Juan îi spune lui Castaneda:

“Ce rănește spiritul este să ai pe cineva mereu pe spatele tău, bătându-te, spunându-ți ce să faci și ce să nu faci.”

“What injures the spirit is having someone always on your back, beating you, telling you what to do and what not to do”.

Am citit asta în urmă cu douăzeci și ceva de ani și de atunci m-am educat să mă prind când stăteam în spatele cuiva drag mie, să îl oblig să “îi fie bine, să facă ce voiam și știam eu că este bine, că eu știam mai bine”.
Am regăsit paragraful cu ușurință și întotdeauna sunt prezentă la un fel de rușine când îl recitesc. Lângă paragraf, atunci, cu mulți ani în urmă, am scris în ebraică (tot de rușine, să nu înțteleagă oricine ar deschide cartea): “Sharon și eu”.
Și Sharon, fiica mea, nu este singura care a avut de-a face cu “determinarea mea de a o face să gândească și facă la fel ca mine”, ci și băieții mei, Michael și Sean. Îmi aduc încă aminte, cu durere, că, în ajunul unui Crăciun, la plângerile profesorilor de la școala lui, am vrut să îl fac pe Michael să citească în română. Era o lecție scurtă din manualul lui de școală. Am petrecut câteva ore de neuitat, în care eu îl obligam și el suferea.
Da, la final am reușit să îl fac să rostească mai cursiv cuvintele.
Îmi vine și acum să îi iau trupușorul ăla mic și dulce în brațe și să nu îl las până nu mă iartă.

De câte ori îmi aduc aminte, le cer iertare pentru greșelile mele, pentru ignoranța mea.

Nu stau mult în duioșie însă, pentru că trebuie să am înțelegere și iertare și pentru mine. Am aflat, când am participat în Est Training, că atunci când ne naștem, cu toții, nu ni se dă un manual de utilizare pentru a fi părinte. Din fericire, mai știu și faptul că (în experiența mea) orice experiență este acolo, în viața noastră, este generată de ce alegem noi ca ea să însemne. Copiii mei m-au ales pe mine, cu tot ce am făcut și ce nu am făcut, ca să învățăm, și ei și eu.
Din fericire, aceste două bucăți de cunoaștere, în experiență, mi-au dat libertate și nu este necesar să îmi acord prea multă importanță doar pentru faptul că am fost ignorantă. Este de-ajuns că am învățat și mă ancorez în cunoaștere constant.

Cartea “Journey to Ixtlan” mi s-a părut dintotdeauna, chiar de la început, un poem în proză. Fiecare cuvânt este o perlă de înțelepciune.

Unii dintre cei care vor citi acest capitol se vor comporta ca și Carlos, care și-a recunoscut rezistența la ideile pe care le expunea Don Juan:

“Insistența mea la a ține la versiunea mea de standarde despre realitate mă facea să fiu surd și orb la scopurile lui Don Juan”.

“My insistence on holding on to my standard version of reality rendered me almost deaf and blind to Don Juan’s aims”.

Iar Don Juan îi explica, mai departe, că:

“trebuie să înveți noua descriere într-un fel cu totul nou, în scopul de a o compara cu cea veche, în acest fel rupând certitudinea dogmatică, pe care cu toții o împărtășim, și anume, că validitatea percepțiilor noastre sau realitatea lumii noastre nu trebuie pusă sub semnul îndoielii.”

“one had to learn the new description in a total sense, for the purpose of pitting it against the old one, and in that way break the dogmatic certainty, which we all share, that the validity of our perceptions, or our reality of the world, is not to be questioned.”

Și, indiferent de unde vin, oamenii care au văzut au aparținut Pământului, nu vreunei țări. În cuvintele lui Khalil Gibran:

Copiii tăi nu sunt copiii tăi.
Ei sunt fiii și fiicele Vieții
căreia îi este dor de sine.
Ei vin prin tine dar nu de la tine,
Și, deși sunt cu tine, totuși ei nu îți aparțin ție.

Poți să le dai dragostea ta,
dar nu gândurile tale,
Pentru că ei au gândurile lor.
Poți să le dai adăpost corpurilor lor, dar nu sufletelor lor,
Pentru că sufletele lor trăiesc în casa lui mâine,
pe care nu poți să o vizitezi nici măcar în visele tale.
Poți să te străduiești să fii ca ei,
dar nu căuta să îi faci pe ei ca tine.
Pentru că viața nu merge înapoi, nici nu întârzie cu ieri.

Tu ești arcul din care copiii tăi
ca săgeți vii sunt trimiși înainte.
Arcașul vede marcajul pe cărarea infinitului,
Și El te îndoaie cu puterea Lui
Ca săgețile Lui să meargă rapid și departe.
Lasă-ți îndoirea în mâna arcașului să fie pentru bucurie;
Pentru că, la fel cum El iubește săgeata care zboară,
de asemenea, El iubește arcul care este stabil.

25% DIN CUNOAȘTERE VIN DIN PRACTICĂ

Într-un home study al lui Shri Dayananda Saraswati despre Bhagavad Gita, am găsit o informație foarte interesantă. El spune că valoarea pe care cineva o primește se datorează:

- 25% maestrului
- 25% celorlalți care împărtășesc experiențele lor
- 25% gândirii proactive a persoanei care învață și
- 25% aplicării acelei cunoașteri, practicii.

Găsesc că este, ca gândire, absolut revelator și adevărat, în experiența mea.

După ce am participat în primul meu curs de educație ontologică și când mi s-au deschis larg toate ferestrele pentru a putea gândi și zbura oricât de sus sau oriunde doream, am realizat că obiceiurile vechi nu aveau să îmi dea pace cu una cu două.

Știam, de asemenea, că nu trebuia să mă critic pentru ele, ci doar să mă antrenez în noile deschideri pe care le primisem, astfel încât să mențin acele deschideri și să generez rezultate oricând doream, nu doar să mi se întâmple când mă duceam la cursuri.
Voiam să am deplin control asupra creării vieții mele.

Astfel se face că m-am dus să iau cei 25% din practică și asta însemna să particip la un program de asistență de trei luni de zile, dăruind din timpul meu 3 ore, odată pe săptămână.

Zis și făcut.
În 1983, după ce am participat în Est Training, m-am dus la Centrul din Tel Aviv și am intrat în echipa de asistență a celor care vorbeau la telefon cu persoanele care fuseseră la evenimente. Îi întrebam dacă doreau să se înscrie la cursuri sau dacă aveau întrebări la care puteam să le răspundem și să îi sprijinim să facă alegerea de a participa sau nu, fiind în cunoștință de cauză.

Îmi convenea acea echipă, pentru că avea de-a face cu comunicarea. În Training descoperisem la un nivel profund ceva ce deja știam: că mă purtam ca o cățea. Nu aveam decât două viteze, ambele neautentice: atac sau defensivă. Ambele scabros de neautentice.
Doream să învăț cum să vorbesc cu oamenii din contextul de respect, de onoare, autentic.

Persoana responsabilă de echipă avea un nume frumos, era o fată înaltă și bine făcută: Nitzana. Mi s-a dat un loc la o masă, 10 sau 15 carduri de oaspeți și am primit instrucțiunile despre ce trebuia să fac.

După vreo câteva minute, auzindu-mă vorbind la telefon, Nitzana a venit la mine și mi-a atras atenția că nu comunicam autentic cu oamenii, că nu eram prezentă la posibilitatea creată, și așa mai departe. Mi-a atras atenția să mă conectez la ce doream să realizez și să mă raportez la oameni din posibilitatea mea.
Am zis ok.
Am luat un alt card și am început să vorbesc. Cum am teminat, ca un uliu Nitzana a și fost lângă mine. Pe un ton un pic mai tăios, mi-a spus să încetez să fiu o cățea surdă și să comunic din posibilitatea creată.
Am zis, “bine-bine” și am luat un alt card.
A treia oară, Nitzana a venit întinsă la mine, spunându-mi: “ia, ia-ți mata’ geanta și pleacă!”
Ofensată, mi-am luat geanta, m-am ridicat în picioare cu

un “Fuck you” cât se putea de bine exprimat prin ochii dați peste cap și întorsul brusc al spatelui, aruncându-mi în manevra asta și pletele cu semeție. M-am îndreptat către ușile mari de sticlă de la intrare.

Îmi aduc aminte ca acum, spațiul birourilor Centrului din Tel Aviv. Birourile și sălile de cursuri se aflau în același loc, la un demisol, și, când ieșeai, traversai o curte mică, pătrată, pavată cu pietre încastrate în beton.
Ieșind din Centru, am observat că eram foarte prezentă la detalii. Dintr-odată mi-am dat seama că vedeam culoarea maronie și bej a pietricelelor din pavaj. Am continuat să traversez ca un vârtej curticica și am început să urc bățoasă treptele lungi, să ajung la nivelul străzii. În partea stângă mă țineam cu mâna de o balustradă de lemn maro închis. Am urcat prima treaptă, a doua, iar la a treia am auzit în capul meu: “acolo înăuntru este viața ta, de ce pleci?”
Răspunsul a fost instantaneu: “din orgoliu, evident!”

M-am oprit de parcă aș fi fost trăznită de un fulger.
Fără să intru în nicio analiză, shmanaliză, ori orice alt fel de masturbare mentală (expresie moștenită din zilele alea), am făcut o întoarcere de 180 de grade și am început să cobor, cu hotărâre, dar de o cu totul altă calitate decât prima oară, scările. În însuși momentul întoarcerii am avut senzația și imaginea a ceva negru ca o smoală, care mi s-a scurs din corp, prin picioare, în pământ. A fost o senzație stranie acompaniată de un sentiment de ușurare inexprimabilă. Mă simțeam ușoară ca un fulg.

Fară nicio preocupare de cum pot să dau sau ce pot să gândească ceilalți despre mine, am deschis ușa de la intrare, m-am îndreptat către masa mea de lucru, trecând prin fața ușii deschise a biroului Nitzanei. Singurul lucru pe care l-am făcut trecând prin fața ușii ei a fost să ridic mâna și să spun “Hi, Nitz, m’am întors”.

Nitzana și-a ridicat ochii de la ce făcea, s-a uitat la mine și a zis, simplu: “ok, du-te la treabă.”

Nitzana nu a mai venit la mine pentru restul orelor de asistență, în primul rând că nu a mai fost nevoie, iar eu am primit, din acea seară de asistență, o lecție valoroasă, atât de valoroasă că nu are preț.
Toată viața mea m-am folosit de acea cunoaștere, de acea experiență. Ori de câte ori mă prind că ar putea fi un scenariu de suferință prin orgoliu, mă bag parcă în priză și retrăiesc experiența aceea. Este ca și cum ar fi “acum”. Momentul retrăit mă hrănește cu prospețimea cunoașterii provenite ca urmare a experienței.

Când pui orgoliul pe primul loc, tu ești “mort” deja.
Personal, am ales viața și o aleg tot timpul.
Orgolii?! Nu mă mai calcă de mult timp, iar dacă vreunul își arată capul, o face de la mare distanță, cu un chip palid și dispare la fel de repede cum a apărut.

Unii cred că orgoliul arată că ai caracter.
Asta nu este decât fațada cu care orgoliul îi păcălește ca să le fure viața. **Orgoliul este cel mai mare semn de slăbiciune:** arată o ființă umană care nu știe cine este și ce are preț, cu adevărat, în viața care i-a fost dată.

Un lucru care mi-a fost confirmat de-a lungul a mai bine de treizeci de ani de atunci, când am avut acea experiență, din nou și din nou, la profunzimi din ce în ce mai mari, a fost faptul că asistența care urmează programele Landmark era și este de o valoare greu de găsit în altă parte sau de descris. Oamenii care au oportunitatea să participe în asistență ar trebui să plătească bani grei pentru privilegiul de a fi antrenați când fac asistență.

Cum îmi explic această afirmație? Din experiența vieții mele. Ce am primit cel mai valoros a fost în urma practicii, în asistență.

Mai târziu am înțeles că în orice activitate care nu implică un câștig pentru identitate, ego sau cum vrei să îl chemi, acesta trece, cumva, pe locul doi și ființa umană implicată într-o astfel de acțiune are șansa să experimenteze dragostea, libertatea și împlinirea care vin din a contribui altor ființe umane, necondiționat.
În filozofia indiană, această activitate lipsită de ego se cheamă Karma Yoga.

Werner Erhard, pentru mine, a fost și este o ființă cu nivele de compasiune, dragoste și viziune, greu de înțeles de minți obișnuite.
Am dragoste profundă pentru el, din momentul în care, în august 1983, mi-am primit viața înapoi, doar pentru că, în urma conversațiilor fascinante din cursul creat de el, am deschis ochii la ce făceam și am ales să trăiesc în loc să supraviețuiesc.
“Mulțumesc” nu este de-ajuns pentru darul vieții mele.

Educația ontologică este la baza trăirii tuturor valorilor după care orice ființă umană tânjește, fie că își dă seama, fie că nu; odată avum acces la ea, ființele umane nu trebuie să mai trăiască precum niste cerșetori toată viața. Educația ontologică este poarta către propria viață; ea există pe pământul ăsta de milenii, și da, este adevărat, intelectul, ego-ul, identitatea amenințată și neînțelegând-o îi privează pe oameni de ea.

În experiența mea, de peste treizeci de ani, Landmark (fosta Landmark Education) este singura companie care livrează în toată lumea cursuri de cea mai înaltă calitate și eficiență în ce privește cunoașterea ontologică.

Evident, după participare te folosești, de data asta în

cunoștință de cauză, de liberul tău arbitru și nu mai poți să te plângi sau să mai fii victimă fără să știi că o faci.

În 1983, când eu am înviat am avut, spontan, gândul că nu pot să țin această educație pentru mine. În contextul posibilității create de mine cu mai bine de treizeci de ani în urmă, în Tel Aviv, și anume: “posibilitatea ca această educație să fie făcută disponibilă întregii umanități”, am ajuns, în anul 2000, să deschid România, prima țară fost comunistă, educației ontologice prin cursurile Landmark.

Nu voi uita niciodată cuvintele cu care m-a caracterizat un prieten de-al meu, de-atunci, și anume: “Connie, you are not extraordinary, you are exceptionally extraordinary”. Ce mă amuz! Ce a ajuns la mine a fost doar dragostea din spatele cuvintelor, nu mărirea sau umflarea orgoliului meu.

În urmă cu doi ani, în 2013, în cel mai recent Curs Avansat Landmark la care am participat, mi-am creeat posibilitatea care îmi înflorește viața acum: “who I am is life itself dancing with joy, exceptionally extaordinary contribution to the planet, just for the fun of it”.

ÎNCHEIERE

Este patru dimineața și m-am trezit cu o puternică impresie care s-ar putea traduce prin conversația care urmează. Nici nu mă gândisem că, după ce am scris cele zece capitole propuse, ar mai fi putut urma ceva. Impresia puternică a fost că "se cere" un "cuvânt de încheiere".

Parcă trasă către calculator, ce simțeam că trebuie să spun, dacă nu a fost foarte clar de la început, este că acest e-book nu este pentru toată lumea.
Este pentru tine, dacă îți dă acces la libertate, spații mai largi de gândire, la a gândi pentru tine însuți și poți să iei din el orice consideri că este benefic pentru tine și pentru alții. În cele din urmă este benefic ceea ce consideri tu. Dacă tu consideri că este valoros, este, iar dacă nu consideri, nu este. Responsabilitatea pentru interpretările tale și consecințele lor este doar a ta.

Abia scrisesem rândurile de mai sus, pentru că era musai să captez impresia și m-a amuzat tare când am deschis, la întâmplare, cartea Alexandrei David-Néel, "The Secret Oral Teachings in Tibetan Buddhist Sects" ("Învățăturile secrete ale budiștilor tibetani"). Paragraful pe care mi-au picat ochii a fost o încântare. Alexandra nu pare să fi fost preocupată câtuși de puțin despre ce puteau să interpreteze cei care îi citeau cartea; nu că pe mine m-ar preocupa, eu având altă abordare. Ea scrie, la un moment dat:

***"Obiectul acestor învățături nu este să amuze pe cei slabi de minte, pe aceia pe care în mod caritabil Scripturile Tibetane îi cheamă "copii"**, ci este menit pentru cei puternici ca să îi facă mai puternici, pentru cei inteligenți ca să îi facă mai inteligenți, pentru cei descurcăreți să îi facă și mai descurcăreți și să îi conducă*

la a stăpâni revelația transcendentală care constituie adevărata iluminare."
***"The object of these teachings is not to amuse the simple-minded, those charitably called in the Tibetan Scriptures the "children"**, it is meant for the strong to make them stronger, for the intelligent to make them more intelligent, for the shrewd to develop their shrewdness and to lead them to the possession of transcendent insight which constitutes the real enlightenment."*

Am scris acest e-book ca sprijin pentru toți cei care au angajament să fie autentici și pentru toți cei care au participat la cursurile mele și doresc să se antreneze în continuare.

Cu toate astea, cine sunt eu să consider că alți oameni nu pot primi valoare din ce am scris aici? Hui-Neng, al șaselea Partriarh de Zen, era un băiat analfabet dintr-un sat, în China, și a rămas analfabet toată viața. Când a auzit un bărbat recitând un vers: ***"Lasă-ți mintea să curgă liber, fără să se oprească pe nimic"** (*"Let your mind flow freely without dwelling on anything"*)* din Diamond Sutra (o carte cu învățături spirituale), i s-a deschis mintea.

În acest sens, sunt uimită de înțelepciunea zicalelor din popor, din toată lumea. Este una care mi-a venit chiar acum în minte: "nu este pentru cine se dorește, ci pentru cine se nimerește". De nenumărate ori m-am înșelat în aprecierile mele, așa că nu mai presupun nimic și mă las dusă de înțelepciunea populară.

Și, desigur, cum relatează Carlos Castaneda, citându-l pe Don Juan în "The Active Side of Infinity" ("Partea activă a infinitului"), pagina 231:
"Ideea ciudată este… că fiecare ființă umană de pe pământul ăsta pare să aibă exact aceleași reacții, aceleași

gânduri, aceleași sentimente. Ei par să răspundă, mai mult sau mai puțin, acelorași stimuli. Acele reacții par, cumva, să fie acoperite de limbajul pe care îl vorbesc, ca și cum ar fi o ceață, dar dacă dai ceața la o parte, găsești că sunt fix aceleași reacții care afectează fiecare ființă umană de pe Pământ".
"The weird idea… is that every human being on this earth seems to have exactly the same reactions, the same thoughts, the same feelings.
They seem to respond more or less to the same stimuli. Those reactions seem to be sort of fogged up by the language they speak, but if we scrape that off, they are exactly the same reactions that besiege every human being on Earth."

Nedistinse, structurile de gândire care produc "ceața" (unele au fost distinse în capitolele acestui e-book), Don Juan spune mai departe: ***"ne-au zdrobit în urmă cu veacuri, făcându-ne… slabi, vulnerabili și docili"***... *"had crushed us ages ago, making us….weak, vulnerable, and docile"*
La finalul capitolului "Journey Through the Dark Sea of Awareness", din cartea menționată mai devreme, Carlos, **căruia Don Juan tocmai îi dăduse informații despre ce se întâmplă în spatele aparentelor "noastre" procese de gândire**, și-a adus aminte de tatăl lui: *"am plâns pentru ceilalți oameni, în special pentru tatăl meu… nu a avut nicio șansă"; "I wept for my fellow men, especially for my father…..He never had a chance."*

Dacă nu știi ce te mănâncă, ești mâncat, nu?! Indiferent cât de deștept, de bogat și de frumos!

Dacă ești vreunul din cei cărora li s-a deschis calea către el însuși prin faptul că ai citit ceva din acest e-book și vrei să continui, ăsta este doar începutul.
Personal, chiar și înainte de a deschide ochii în 1983, am

fost într-un dans de dragoste cu viața. După Est Training m-am dat total de partea ei și am dat la o parte orice mi-o fura. **Ca să dai la o parte trebuie să știi ce, și nu din spusele altora, ci din ce vezi tu.**

Am scris acest e-book deoarece, atunci când mie mi s-a dat prilejul să beneficiez de această educație atât de simplă, atât de extraordinară și m-am eliberat de construcții mentale care mă împiedicau să trăiesc, să respir, am declarat că "cine sunt eu sunt posibilitatea ca această educație să fie făcută disponibilă întregii umanități".
De ce? Pentru că nu-mi aparține. Pentru că este a tuturor. Pentru că, dacă un alt om nu ar fi făcut-o disponibilă, eu nu aș fi acum cine sunt, ci o bucată de carne suferindă, limitată și decimată cu o cruzime de nedescris, îndreptându-mă către ultima suflare patetică pe această planetă, netrăind deloc.

Acest e-book este, pentru mine, una dintre uneltele prin care să fac disponibil accesul la o gândire curată, coerentă. Și, așa cum spunea Guy McPherson, "life is a product of truthful communication".

Dacă ce am scris în acest e-book te amenință cu libertate, aruncă-l.

În această carte nu am spus nimic pe care să nu îl știe toată lumea, la un nivel subtil.

Don Juan exprimă acest lucru atât de frumos: *"astăzi trebuie să acționezi conform…. ceea ce știi că știi fără să știi. Știi la perfecție ce trebuie să faci, dar această cunoștere nu este tocmai formulată în gândurile tale, încă."; "today you have to act on …. what you know you know without knowing. You know to perfection what you have to do, but this knowledge is not quite formulated in your thoughts yet."* Aceeași carte.

Vezi, nimic nu-mi aparține. Doar că am avut norocul să tai cătușele care mă țineau legată. Cum? Având angajament la viața mea, având angajament la autenticitate și ”unbending intent” (intenție neclintită), cum spune Don Juan.

Ca să închei pe o notă care spulberă orice idee de seriozitate sau semnificație, o fac cu citatul lui Osho: *“Viața este jucăușă, distractivă, pentru că întreaga existență este un circ.”*

“Life is playful, fun, because the whole existence is a circus”.

connie@connielarkin.com
www.connielarkin.ro